

**PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF-TALK* DALAM
MENGEMBANGKAN KEPERCAYAAN DIRI
PESERTA DIDIK KELAS VIII
DI SMP IT SMART INSANI TERBANGGIBESAR
LAMPUNG TENGAH
T.P 2020/2021**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd) dalam ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

RISKA CAHYA SAFITRI

NPM : 1711080084

JURUSAN : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1442 H/ 2021 M**

**PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF-TALK* DALAM
MENGEMBANGKAN KEPERCAYAAN DIRI
PESERTA DIDIK KELAS VIII
DI SMP IT SMART INSANI TERBANGGIBESAR
LAMPUNG TENGAH
T.P 2020/2021**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd) dalam ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

RISKA CAHYA SAFITRI

NPM : 1711080084

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing 1: Dr. H. Yahya AD., M.Pd.

Pembimbing 2: Mega Aria Monica, M.Pd.

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1442 H/ 2021 M**

ABSTRAK

Kepercayaan diri merupakan aspek utama yang harus dimiliki setiap individu. Dan jika dalam proses pembelajaran peserta didik tidak memiliki rasa kepercayaan diri yang baik, maka peserta didik akan mengalami kesulitan dalam perkembangannya serta mendapatkan hasil belajar yang tidak baik atau tidak sesuai dengan keinginannya. Jadi kepercayaan diri harus dikembangkan sejak remaja atau sejak peserta didik menduduki bangku SMP, karena kepercayaan diri bukanlah keahlian yang di turunkan sejak lahir melainkan, rasa percaya diri merupakan usaha yang harus dilakukan. Kepercayaan diri yang belum berkembang dengan baik atau rendah masih terdapat di sekolah SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif naratif, data yang dikumpulkan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi yang melibatkan guru bimbingan dan konseling (BK) yang bertugas serta menangani masalah peserta didik kelas VIII Al-Fatih di SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah. Hasil penelitian tentang Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Talk* dalam mengembangkan kepercayaan diri peserta didik. Langkah-langkah Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Talk* dalam mengembangkan kepercayaan diri peserta didik adalah sebagai berikut: 1) Berhenti P (*pause*) dan bertanya Q (*question*). 2) Guru membantu untuk mengetahui *self-talk* negatif. 3) Guru membantu melawan *self-talk* negatif. 4) Guru membantu mengubah *self-talk* negatif menjadi *self-talk* positif. 5) Dilakukan secara terus-menerus teknik *self-talk*.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik *Self-Talk*, Kepercayaan Diri.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riska Cahya Safitri
NPM : 1711080084
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-TALK* DALAM MENGEMBANGKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP IT SMART INSANI TERBANGGI BESAR LAMPUNG TENGAH T.P 2020/2021”**. Adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Februari 2021.

Penulis,


Riska Cahya Safitri
1711080084



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. ☎ (0721) 783260

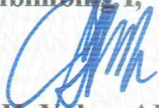
PERSETUJUAN

Judul Skripsi	: Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self-Talk</i> Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah T.P 2020/2021
Nama	: Riska Cahya Safitri
NPM	: 1711080084
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung


Pembimbing I,


Dr. H. Yahya AD., M.Pd
NIP.195909201987031003

Pembimbing II


Mega Aria Monica, M.Pd
NIP.

**Ketua Jurusan
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**


Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP.196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarama, Bandar Lampung 35131 Telp. ☎ (0721) 783260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-TALK* DALAM MENGEMBANGKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP IT SMART INSANI TERBANGGI BESAR LAMPUNG TENGAH T.P 2020/2021”. Disusun oleh, **RISKA CAHYA SAFITRI**, NPM : **1711080084**, Program Studi **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan pada Hari/Tanggal : Jum’at, 23 April 2021.

Tim Penguji

Ketua	: Dr. Rifda El Fiah, M.Pd	(..... )
Sekretaris	: Iip Sugiharta, M.Si	(..... )
Penguji Utama	: Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I	(..... )
Penguji I	: Dr. H. Yahya AD., M.Pd	(..... )
Penguji II	: Mega Aria Monica, M.Pd	(..... )

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan




Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.

(Q.S Al-Imran: 139)¹

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" Kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang Telah dijanjikan Allah kepadamu".

(Q.S Fushshilat: 30)²

¹ Al-Jumanatul Ali Al-Quran dan Terjemahnya, (Bandung: Yayasan Penyelenggara Penterjemah dan Penafsiran Al-Quran Departemen Agama RI, 2004), 67.

² *Ibid*, 480.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, dengan mengucapkan segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya. Penulis mampu menyelesaikan skripsi ini, dengan segala syukur dan bangga penulis persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tuaku yang sangat aku cintai dan sayangi. Terimakasih kepada ayahanda ku Sujono, yang telah menjaga, merawat, selalu memberi semangat, mendidik, membiayai, dan menyayangi ku tanpa pamrih selama ini. Untuk ibunda ku Nuraini, yang telah melahirkan ku dan menjadi ibu ku selama ini. Semoga kesehatan, keberkahan dan rezeki selalu berlimpah kepada orang tua ku selama hidupnya.
2. Kepada kakak-kakak ku yang tersayang Septa Jontikasari dan M. Ade Yusuf, serta kakak-kakak ipar ku Heri Suganda dan Maya Fatmawati. Yang telah memberikan dukungan, serta ucapan-ucapan yang sangat indah sehingga membuat penulis termotivasi untuk mengerjakan skripsi ini.
3. Untuk almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis skripsi ini bernama lengkap Riska Cahya Safitri, biasa dipanggil Riskaca atau Acca. Penulis lahir di Bandar Jaya, 24 September 1999 yang merupakan putri ketiga dari tiga bersaudara. Penulis merupakan anak dari pasangan Bapak Sujono dan Ibu Nuraini.

Pendidikan yang telah ditempuh oleh penulis dimulai dari taman kanak-kanak di TK An-Nur Bandarjaya Timur pada tahun 2004. Masuk Sekolah Dasar di SD An-Nur Bandarjaya Timur pada tahun 2005-2011. Lalu, kejenjang Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar selesai tahun 2014. Kemudian, penulis melanjutkan pendidikan di Madrasah Aliyah Negeri di MAN 1 Lampung Tengah masuk pada tahun 2014, lalu selesai MAN tahun 2017.

Pada tahun 2017 penulis diterima masuk di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) program Starta (S.1), masuk melalui jalur tes SPAN-PTKIN UIN Raden Intan Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Pada tahun 2018 penulis mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yakni BK Tari UIN RIL dan menjabat sebagai anggota. Pada tahun 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Dari Rumah (KKN-DR) di desa Bandarjaya Barat Lampung Tengah, empat bulan kemudian penulis melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di UPT SMP Negeri 34 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir kelak.

Skripsi dengan judul “Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah T.P 2020/2021” adalah salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd) program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.

Dengan rendah hati dan penuh kesadaran bahwa dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan, namun penulis tidak akan berhasil tanpa adanya dorongan, bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak yang membantu. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Dr. H. Yahya AD, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan, dan semangat kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Mega Aria Monica, M.Pd selaku pembimbing II, terimakasih atas perhatian, petunjuk, pertolongan, kritikan

dan arahan serta motivasi nya dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.

6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak memberikan ilmunya selama penulis di bangku perkuliahan.
7. Iwan Hari Purnomo, S.Pd Kepala sekolah SMP IT Smart Insani, Dewi Kurniati, S.Psi, M.Pd dan Annisa Fatin Nur Azizah Thoha, S.Psi selaku guru Bimbingan dan Konseling SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar.
8. Teruntuk semua sahabat-sahabat ku, kakak-kakak tingkat ku dan adik-adik ku yang selalu memberikan semangat dan motivasi sepanjang perjuangan Putri Yulianingsih, Reni Puji Utami, Iga Tri Lestasi, Cindy Fighter Mahda, Tiara Novita Sari, Erma Wati, Jainah Alfiatun Ni'mah, Anggis Pratiwi, Anggi, Hani dan Delima.
9. Teman-teman seperjuangan di kelas F angkatan 2017 Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Raden Intan Lampung, teman-teman KKN dan PPL angkatan 2017 yang telah memberikan semangat hingga skripsi ini selesai.
10. Semua pihak yang telah memberikan semangat dan membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis, semoga pencapaian ini menjadi amal soleh.

Penulis berharap semoga bantuan yang diberikan selama ini dari berbagai pihak, mendapat imbalan dari Allah SWT. Penulis sangat sadar akan keterbatasan kemampuan yang ada pada dalam diri penulis. Untuk itu semua kritikan dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan.

Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat serta berguna khususnya bagi penulis dan pembaca. Aamiin.

Bandar Lampung, Februari 2021.
Penulis,

Riska Cahya Safitri
1711080084

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ivx

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	12
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian	13
D. Rumusan Masalah.....	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	14
G. Penelitian Relevan	15
H. Metode Penelitian	16
I. Sistematika Pembahasan	25

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok	27
1. Pengertian Konseling Kelompok	27
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	28
3. Asas-asas Konseling Kelompok	29
4. Komponen Dalam Konseling Kelompok.....	30
5. Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok.	31
6. Tahap-tahap Konseling Kelompok	31
B. Teknik <i>Self-Talk</i>	34

1. Sejarah Teknik <i>Self-Talk</i>	34
2. Pengertian Teknik <i>Self-Talk</i>	35
3. Manfaat Teknik <i>Self-Talk</i>	37
4. Jenis-jenis Teknik <i>Self-Talk</i>	37
5. Langkah-langkah Teknik <i>Self-Talk</i>	38
6. Kegunaan Teknik <i>Self-Talk</i>	40
7. Kelemahan dan Kelebihan Teknik <i>Self-Talk</i>	41
C. Kepercayaan Diri	42
1. Pengertian Kepercayaan Diri	42
2. Karakteristik Individu Kepercayaan Diri.....	44
3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	45
4. Faktor Penyebab Rendahnya Kepercayaan Diri ..	47
5. Manfaat Kepercayaan Diri.....	48
D. Implementasi Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Talk</i> Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri	49
 BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Objek	53
1. Sejarah Singkat SMP IT Smart Insani	54
2. Profile Sekolah SMP IT Smart Insani.....	53
3. Letak Geografis Demografis SMP IT Smart Insani.....	55
4. Visi Misi dan Budaya SMP IT Smart Insani	56
5. Data Pendidik.....	56
B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian.....	58
 BAB IV ANALISIS PENELITIAN	
A. Analisis Data Penelitian	85
B. Temuan Penelitian	111
 BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	115
B. Rekomendasi.....	117
 DAFTAR RUJUKAN	119
LAMPIRAN.....	124

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Kepercayaan Diri Peserta Didik	7
2. Sarana dan Prasarana SMP IT Smart Insani	55
3. Data Pendidik SMP IT Smart Insani.....	57
4. Data Kepercayaan Diri Peserta Didik Setelah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self-Talk</i>	86



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Pedoman Wawancara Dengan Guru BK.....	125
2. Pedoman Wawancara Dengan Peserta Didik.....	126
3. Pedoman Observasi.....	127
4. Surat Pra Penelitian.....	128
5. Surat Penelitian	129
6. Surat Balasan Dari Sekolah	130
7. RPL	131
8. Screenshot Wawancara Pra Penelitian Dengan Guru BK....	141
9. Screenshot Wawancara Penelitian Dengan Guru BK.....	142
10.Dokumentasi	143



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk memahami serta memperjelas judul skripsi ini, maka penulis akan menjelaskan judul skripsi ini dengan makna atau penjelasan yang terkandung di dalamnya. Adapun judul skripsi adalah **“Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk* Dengan Mengembangkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah T.P 2020/2021”**.

Agar tidak terjadi kesalah pahaman dalam memahami skripsi ini, maka perlu adanya penegasan judul. Berikut uraian pengertian istilah yang terdapat dalam proposal ini yaitu:

1. Pelaksanaan

Menurut Goerge R. Terry, pelaksanaan adalah usaha untuk melaksanakan kegiatan yang telah dibuat sebelumnya, usaha ini dilaksanakan melalui pengarahan dan permotivasiian supaya kegiatan bisa berjalan sesuai dengan tujuan dan secara optimal.¹

Berdasarkan pengertian bahwa pelaksanaan merupakan usaha untuk melaksanakan suatu kegiatan yang sebelumnya sudah dibuat, melalui pengarahan dan permotivasiian secara optimal dan mencapai tujuan yang diharapkan.

2. Layanan Konseling Kelompok

Menurut Winkel, layanan konseling kelompok pada hakekatnya adalah suatu proses untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri, serta tertuju pada pikiran dan perilaku yang disadari, diarahkan ke suatu kelompok

¹Nyimas Lisa Agustrian, Rizkan, dan M. Izzudin, “Manajemen Program Life Skill Di Rumah Singgah Al-Hafidz Kota Bengkulu”, *Journal Of Community Development*, 1, no. 1, (2018): 7.

kecil yang dimana para anggota mengungkapkan dirinya ke semua anggota yang ada dan ke konselornya.²

Menurut Natawijaya, konseling kelompok adalah suatu proses kegiatan yang memanfaatkan suasana kelompok untuk membantu konseli dalam mempercepat penyelesaian masalah yang dihadapi oleh anggota konselinya.³

Berdasarkan uraian di atas bahwa layanan konseling kelompok merupakan suatu proses kegiatan dengan suasana kelompok yang tertuju pada pikiran perilaku yang disadari, lalu mengungkapkan dirinya ke semua anggota dan konselor untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri, serta untuk mempercepat penyelesaian masalah yang dihadapi oleh konseli.

3. Teknik *Self-Talk*

Self-talk adalah suatu pembicaraan dalam diri sendiri, hampir sepanjang hari melakukan *self-talk* pada diri setiap individu, kecuali saat tidur *self-talk* berhenti berjalan. Menurut Magis, *self-talk* atau pembicaraan pribadi merupakan suatu yang sangat sederhana dilakukan individu yang memiliki dampak yang besar bagi kehidupannya serta akar pokok permasalahan psikologisnya. Menurut Zatrof, *self-talk* ini bisa memberikan hal positif pada mood saat tubuh merasa letih dan lelah dengan mengucapkan kalimat-kalimat positif dalam diri sendiri. Teknik ini termasuk teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang cara kerjanya mengulang-ulang kalimat atau ungkapan positif secara terus-menerus yang disesuaikan dengan waktu yang telah

²Irma Yani, Nurhasanah dan Dahliana Abd, "Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengembangkan Kemampuan Sosial Siswa Di SMA Negeri Se-Kota Banda Aceh", *Suloh Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syiah Kuala*, 2, no. 2, (2017): 2.

³Gagan Abdul Muiz and Sugandi Miharja, "Peran Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Pelajar," *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam* 5, no. 2 (2017): 203–20.

ditentukan terhadap masing-masing individu. Cara kerja teknik ini tidak berbeda dengan REBT.⁴

Berdasarkan uraian di atas teknik *self-talk* merupakan teknik yang berbicara dengan diri sendiri, menggunakan kalimat atau ungkapan yang positif secara terus menerus serta berulang-ulang. *Self-talk* juga termasuk dalam bagian REBT, jadi cara kerja *self-talk* tidak berbeda dengan cara kerja REBT.

4. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri ini merupakan rasa keyakinan yang dimiliki individu terhadap dirinya serta keyakinan terhadap kemampuannya yang membuat individu mampu untuk meraih tujuan dalam hidupnya. Menurut Lauster, kepercayaan diri bukanlah suatu yang diperoleh dari lahir atau turun menurun dari nenek moyang, melainkan kepercayaan diri harus diperoleh dari pengalaman hidup dan ditumbuhkan melalui pendidikan, maka usaha-usaha itu dapat digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri individu.⁵

Berdasarkan uraian di atas kepercayaan diri merupakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri agar mampu meraih tujuannya, serta kepercayaan diri bukan suatu yang dari lahir atau turun menurun tetapi diperoleh dari pengalaman hidup dan ditumbuhkan melalui pendidikan.

B. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa perkembangan, peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang mana masa remaja dalam tugas perkembangannya menuntut perubahan baik dalam sikap

⁴Ahmad Yusuf dan Haslinda, "Implementasi Teknik Self-talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Pangkep", *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 2, no. 1, (2019): 161.

⁵Hendro Bidjuni, "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado", *E-Jurnal Keperawatan (e-kp)*, 4, no. 2, (2016): 4.

maupun perilaku mereka.⁶ Menurut Piaget, masa perkembangan pada manusia itu sejak lahir hingga dewasa dibagi menjadi empat tahap yakni, tahap pertama ialah tahap sensorimotor terjadi dari awal lahir hingga berumur 2 tahun, tahap kedua pra-operasi terjadi dari anak umur 2 tahun sampai 7 tahun, ketiga ialah tahap operasi konkret terjadi dari usia 7 tahun sampai 11 tahun dan terakhir yang keempat tahap operasi formal terjadi dari umur 11 tahun sampai tahun ke atas.⁷ Perkembangan ini berurutan karena setiap anak mengalami perkembangan ini hingga mencapai masa remajanya. Masa remaja mempunyai ciri perubahan yang akan berbeda dari masa sebelumnya atau sesudahnya, karena banyak faktor yang mempengaruhi masa remaja untuk melakukan hal yang menarik untuk dikaji.

Perkembangan fisik yang terjadi pada remaja ditunjukkan dengan pertumbuhan yang cepat oleh fisik. Seperti berat badan, tinggi badan, panjang badan. Pertumbuhan yang cepat pada remaja berpengaruh pada perkembangan psikososial individu yang dimulai dengan kedekatan remaja dan teman sebayanya di sekolah maupun lingkungan, dari pada dekat dengan orang tua atau keluarga. Remaja yang memiliki pertumbuhan yang kurang baik, penampilan kurang menarik, tidak mudah bergaul serta kurang berani dalam menyampaikan pendapat di publik sering membuat remaja merasa tidak percaya diri, takut, rendah diri dan sebagainya.

Seorang remaja yang mengalami kepercayaan diri yang rendah saat proses pembelajaran maka akan menghambat tugas-tugas perkembangannya yang harus diselesaikannya. Serta dapat membuat kesuksesan yang diraih itu terhambat oleh rasa

⁶ Rikas Saputra, Edy Purwanto, and Awalya Awalya, "Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Dan Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik," *Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 1 (2017): 84–89, <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/download/17443/8796%0Ahttps://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/17443>.

⁷ Yahya AD, "Konsep Perkembangan Kognitif Perspektif Al-Ghazali Dan Jean Piaget," *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 5, no. 2 (2018): 97, <https://doi.org/10.24042/kons.v5i2.3501>.

percaya diri yang rendah.⁸ Seperti, menjawab pertanyaan guru kurang yakin, tidak semangat, hanya diam saat proses pembelajaran, kurang bergaul dalam lingkungan dan mencari suatu informasi atau bertanya tentang suatu studi maupun usaha sulit. Kepercayaan diri harus ada dalam diri setiap individu, seperti firman Allah SWT dalam Q.S Al-Imran ayat 139 dan Q.S Fushshilat ayat 30 sebagai berikut:

Q.S Al-Imran ayat 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: *"Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman".*

Q.S Fushshilat ayat 30

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya: *"Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" Kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang Telah dijanjikan Allah kepadamu".*

⁸ Donald R. Hillman and Courtney Knill, "Rapidly Increasing Employment Search Self-Confidence in Unemployed Clientele," *International Journal of Training Research* 16, no. 3 (2018): 232–48, <https://doi.org/10.1080/14480220.2018.1576309>.

Percaya diri yang kurang terhadap remaja saat proses pembelajaran membuat diri individu merasa dirinya lemah, pesimis, takut, ragu bahkan membuat individu menjauh dan menarik diri dari teman sebaya bahkan lingkungannya, karena menganggap dirinya berbeda dan tidak pantas untuk berada di lingkungan teman sebaya tersebut, sehingga remaja mengalami rasa terisolasi dan mengurung diri dalam kesepian di hidupnya. Selain itu, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kurangnya rasa percaya diri dalam individu adalah faktor internal dan eksternal.⁹

Faktor internal yang dialami remaja ialah rasa malu yang sangat tinggi (*minder*), adanya trauma yang terjadi masa lalu dan pikiran negatif yang selalu muncul dalam benak remaja. Pikiran negatif yang selalu muncul dan berkali-kali datang dalam dirinya membuat remaja memiliki kepercayaan diri yang kurang hingga beranggapan bahwa dirinya tidak pantas dan kurang bergaul di lingkungannya. Faktor eksternal yang mempengaruhi kepercayaan diri ialah keadaan fisik dan penampilan yang selalu diperhatikan oleh lingkungan, kemampuan dirinya yang kurang dari kemampuan temannya hingga membuat dirinya tertekan oleh pendapat-pendapat orang disekitarnya.

Dengan melihatnya indikator kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster, maka ditemukan beberapa peserta didik kelas VIII Al-Fatih yang memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah. Sedangkan, berdasarkan indikator kepercayaan diri bisa dikatakan baik jika kelima indikator menurut Lauster terpenuhi, jika tidak harus ditingkatkan kembali. Kelima indikator yakni keyakinan atas kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional.

⁹Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*, (Jakarta: Kencana, 2015), 246.

Berikut ini tabel permasalahan kepercayaan diri peserta didik yang rendah, diperoleh dari kelas VIII Al-Fatih:

Tabel 1
Data Kepercayaan Diri Peserta Didik

No.	Nama	Indikator				
		1	2	3	4	5
1	AFG		√			
2	ALN					√
3	PASC	√			√	
4	MRAA					
5	NA					
6	GIP		√			√

Sumber: Hasil Wawancara dengan Guru BK dan Peserta Didik Kelas VIII Al-Fatih SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah.

Keterangan:

1. Keyakinan atas kemampuan diri
2. Optimis
3. Objektif
4. Bertanggung jawab
5. Rasional

Berdasarkan tabel di atas bisa dilihat bahwa 6 peserta didik yang diberi centang masih memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah, yang belum sesuai dengan lima indikator kepercayaan

diri dari Lauster dan data ini diperkuat dari hasil wawancara sebagai berikut.

Peneliti melakukan wawancara dengan Ibu Annisa Fatin Nur Azizah Thoha, S.Psi. selaku guru bimbingan konseling di SMP IT Smart Insani, Ibu Annisa Fatin Nur Azizah Thoha, S.Psi.mengatakan bahwa:

“....masalah kepercayaan diri di kelas VIII Al-Fatih ada, sebenarnya secara akademik peserta didik cukup baik, tetapi untuk bakatnya dia masih kurang percaya diri. Saat menjawab jarang sekali ditemui keyakinan pada peserta didik tersebut, bahkan ketika ada sesi ujian lisan siswa tersebut masih kesulitan dan kurang percaya diri dalam menjawabnya, untuk antusias peserta didik berbeda tetapi lebih banyak memilih untuk diam, saat peserta didik menyelesaikan masalahnya terkadang objektif tetapi lebih sering mengikuti kawan-kawannya disitu juga kurang rasa percaya diri nya, peserta didik selalu bertanggung jawab dan rajin dalam penyelesaian tugasnya, serta peserta didik sangat tidak rasional dalam menyelesaikan masalahnya lebih baik diam. Ini semua laporan pengamatan dari wali kelas nya dan ibu yang pernah mengajar di kelas ini. Dan peserta didik ini harus kita bina pelan-pelan untuk bisa berubah lebih baik, tidak bisa kalau langsung diberi penekanan ini secara keseluruhan. Tetapi ada peserta didik di kelas Al-Fatih yang tergolong rendah kepercayaan dirinya yakni ada 6 peserta didik yang bernama AFG, ALN, PASC, MRAA, NA, dan GIP. Mereka berenam tergolong rendah kepercayaan dirinya dari teman-teman di kelas Al-Fatih lainnya”.¹⁰

“....pertama, AFG dari laporan wali kelas bahwa dia ini tidak yakin untuk menjawab pertanyaan selalu ragu saat menjawab, selalu takut untuk berbicara di depan kelas, kadang-kadang tugas dikumpulkan tepat waktu kadangan tidak seperti, untuk melakukan atau mengerjakan tugas baru atau membuat sesuatu saat praktik GIP ini tidak berani melakukannya karena takut gagal dan takut di

¹⁰Wawancara Guru Bimbingan Konseling, September 2020.

salahkan. Kedua, ALN peserta didik yang bisa dikatakan minderan, takut mengungkapkan opini, takut berbicara, selalu diam di kelas, mengumpulkan tugas jarang karena saat mengumpulkan selalu salah dan nilai rendah tetapi dia ini masih berpikir sekolah rajin masuk itu aja. Ketiga, PASC peserta didik yang masih mau menjawab pertanyaan tanpa ragu, masih berani walau kadang minder juga terus ngumpul tugas tepat waktu, tetapi selalu menyalahkan orang lain jika ada masalah. Keempat, MRAA dan NA dimana menurut laporan wali kelasnya dua peserta didik yang sangat rendah di kelas dan sudah sering kali ditegor oleh guru yang mengajar untuk maju, berbicara mengerjakan atau membuat suatu karya seperti itu tetapi tetap tidak dilakukan dengan alasan bahwa mereka ini sangat sangat tidak pd terhadap dirinya selalu membandingkan dengan temannya. Terakhir, GIP semangatnya bagus, selalu masuk murah senyum sampai ditanya hanya senyum-senyum saja, dan berpikir sekolah penting tetapi kurang yakin dengan kemampuan dirinya sendiri. itulah laporan dari wali yang saya dapatkan selaku guru BK”.

Berdasarkan pernyataan guru bimbingan konseling bahwa masalah kepercayaan diri di kelas VIII Al-Fatih ada, secara akademik cukup bagus tetapi bakatnya tidak itu bisa menjadi faktor kurang percaya diri peserta didik semua yang disampaikan merupakan laporan dari wali kelas. Peserta didik harus di bina pelan-pelan, tidak bisa kalau langsung diberi tekanan terhadap peserta didik.

Hal tersebut menandakan bahwa rasa kepercayaan diri dalam proses pembelajaran yang dimiliki peserta didik rendah. Selain itu, peserta didik mulai sedikit susah untuk bergabung dengan peserta didik lainnya. Selanjutnya, ketika diskusi dalam pembelajaran berlangsung ada beberapa peserta didik yang terlihat takut, malu bahkan ragu-ragu dalam menyampaikan opini nya dalam diskusi tersebut sehingga mereka lebih memilih diam, pasif dan mengikuti saja apa yang disuruh peserta didiknya.

Dari masalah yang terjadi, untuk mengatasi rasa kepercayaan diri saat proses pembelajaran yang rendah di SMP IT Smart Insani kelas VIII tersebut dengan upaya memberikan bantuan kepada peserta didik yang memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah supaya bisa menyesuaikan diri secara baik serta dapat mengikuti pembelajaran secara optimal, ini diwujudkan dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling ini merupakan layanan bantuan kepada peserta didik, baik secara individu maupun kelompok supaya peserta didik bisa mandiri, dan kemampuannya berkembang secara optimal.

Bimbingan dan konseling bukanlah suatu kegiatan yang *basic* nya seperti guru yang mengajar di dalam kelas saja, tetapi kegiatan layanan yang ahli dalam membantu peserta didik mengembangkan kemampuannya secara optimal.¹¹ Pada umumnya sekolah memberikan layanan bantuan kepada peserta didik dalam menghadapi masalah yang berkaitan dengan perbedaan individu dengan pola pemikiran, sikap, dan perilaku yang berbeda-beda. Masalah yang dihadapi peserta didik pasti berbeda-beda terutama dalam hal kepercayaan diri yang harus segera ditindak lanjuti oleh guru BK dalam layanan bimbingan dan konseling dengan tujuan memenuhi kebutuhan dalam belajarnya.

Kegiatan belajar itu sendiri ialah inti dari proses pendidikan di sekolah, bimbingan dan konseling sering kali pertemukan dengan masalah rasa kepercayaan diri yang rendah terutama saat proses belajar. Karena itu, dibutuhkannya tenaga pendidik yang ahli dalam bidang bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik dalam menemukan rasa kepercayaan dirinya secara optimal serta dapat memberikan suatu nasehat jika diminta oleh peserta didik atau yang membutuhkan dalam megoptimalkan rasa kepercayaan dirinya.

¹¹H. Kamaluddin, "Bimbingan dan Konseling di Sekolah", *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 17 no. 4 (2015): 449.

Bimbingan dan konseling yang telah diterangkan dalam Q.S Al-‘Ashr ayat 1-3 sebagai berikut:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: *“Demi masa. Sungguh manusia dalam kerugian, kecuali mereka yang beriman dan melakukan amal kebaikan, saling menasehati supaya mengikuti kebenaran dan saling menasehati supaya mengamalkan kesabaran”*.

Berdasarkan keterangan di atas bahwa, melalui nasehat dan saling menasehati sesama akan membuahkan hasil yang bagus tetapi dengan penuh kesabaran. Oleh karena itu, dengan adanya bimbingan dan konseling seluruh potensi kemampuan yang terpendam dan sulit untuk peserta didik dapat dikembangkan dengan optimal, baik dalam akademik, pribadi, sosial, kematangan intelektual bahkan sistem nilai tetapi dengan kesabaran dalam prosesnya.

Dengan kata lain, salah satu tugas dari pendidik adalah mampu membangun rasa kepercayaan diri siswa secara optimal. Dalam bimbingan dan konseling teknik *self-talk* dapat digunakan dalam menanggulangi permasalahan peserta didik. Teknik ini mengubah opini *self-talk* negatif menjadi *self-talk* positif yaitu, keyakinan rasional yang diperoleh dari ucapan-ucapan positif. Kepercayaan diri paling utama muncul dari

dalam diri sendiri, karena itu diri sendirilah yang memegang peran penting untuk menumbuhkan *self confidence* tersebut.¹²

Self-talk yakni cara atau teknik untuk berbicara kepada diri sendiri ke dalam hati sendiri, baik dengan suara yang keras atau lembut yang melibatkan pemasalahan mental. *Self-talk* merupakan teknik yang berbicara dengan dirinya sendiri bahwa dia bisa, dia mampu menghadapi semuanya dan memperkuat pikiran negatif menjadi pikiran positif serta mampu merubah perilaku individu lebih baik. Teknik *self-talk* ini mengatur pikiran-pikiran negatif pada diri konseli menjadi lebih positif yang mampu mempengaruhi reaksi-reaksi pada perilaku individu.¹³ *Self-talk* juga dapat membantu memusatkan perhatian, meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi, serta mengelola pikiran-pikiran dalam diri individu.¹⁴ Dengan adanya konseling kelompok dengan teknik *self-talk* ini dapat membantu menumbuhkan rasa kepercayaan diri peserta didik yang rendah.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis melakukan penelitian tentang “Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam mengembangkan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII di SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar”.

C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Talk* dalam mengembangkan kepercayaan diri peserta didik di SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah.

¹²H.M Alisuf Sabri, *Pengantar Ilmu Pendidikan*, (Jakarta: UIN Jakarta Press, 2017), 54.

¹³ Khairina Rasna Indriana and Siti Rahmi, “Pengaruh Teknik Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri Tarakan,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* 1, no. 1 (2019): 34–36, <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/6052>.

¹⁴ Judy L. Van Raalte, Andrew Vincent, and Britton W. Brewer, “Self-Talk Interventions for Athletes: A Theoretically Grounded Approach,” *Journal of Sport Psychology in Action* 8, no. 3 (2017): 141–51, <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1233921>.

Dari fokus dapat diturunkan sub fokus penelitian sebagai berikut:

1. Kondisi kepercayaan diri peserta didik kelas VIII Al-Fatih di SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah.
2. Program dan pelaksanaan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kepercayaan peserta didik di SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah.
3. Evaluasi yang dilakukan guru bimbingan dan konseling SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam mengembangkan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII di SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah?”.

Pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kepercayaan diri peserta didik kelas VIII Al-Fatih di SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah?
2. Program dan pelaksanaan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kepercayaan peserta didik di SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah?
3. Evaluasi yang dilakukan guru bimbingan dan konseling SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam mengembangkan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII di SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah.

Tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kondisi kepercayaan diri peserta didik kelas VIII Al-Fatih di SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah.
2. Untuk mengetahui program dan pelaksanaan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kepercayaan peserta didik di SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah.
3. Untuk mengetahui evaluasi yang dilakukan guru bimbingan dan konseling SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah.

F. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian diharapkan bisa memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat dan berguna serta dijadikan sebagai pengetahuan, wawasan, menambah ilmu dalam bidang bimbingan dan konseling serta menambah pengetahuan tentang teknik *self-talk* dalam menumbuhkan kepercayaan diri pada peserta didik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peserta Didik

Dapat dijadikan media untuk menumbuhkan kepercayaan diri peserta didik yang positif guna untuk mendapatkan hasil yang memuaskan.

- b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dapat menambah wawasan, informasi dan pengetahuan serta dapat menjadi acuan dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling tentang menumbuhkan kepercayaan diri peserta didik dengan teknik *Self-Talk*.

- c. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengalaman, wawasan, dan keterampilan dalam menumbuhkan kepercayaan diri pada peserta didik disekolah.

G. Penelitian Relevan

Sebelum penulis melakukan penelitian ini, sebelumnya terdapat penelitian terdahulu yang sesuai dengan isian pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis sebagai berikut:

1. Berdasarkan penelitian Rohayani, tahun 2018 yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Diskusi Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019”.

Persamaan dan Perbedaan:

Persamaan dalam penelitian ini adalah layanan dan masalah yang sama, sedangkan perbedaannya peneliti menggunakan teknik *self-talk* dalam penelitian, sedangkan penelitian Rohayani tidak menggunakan teknik *self-talk*.

2. Berdasarkan penelitian Merry Reviliana, tahun 2019 yang berjudul “Penggunaan Teknik *Positive Self-talk* Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020”.

Persamaan dan Perbedaan:

Persamaan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik yang sama, sedangkan perbedaannya peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dalam mengembangkan kepercayaan diri dalam penelitian, sedangkan penelitian Merry Reviliana tidak menggunakan layanan konseling kelompok dalam mengembangkan kepercayaan diri.

3. Berdasarkan penelitian Prilly Ana Widiyasuti, tahun 2014 yang berjudul “Efektivitas Metode *Positive Self-talk* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP N 4 Karanganyar”.

Persamaan dan Perbedaan:

Persamaan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik dan masalah yang sama, sedangkan perbedaannya peneliti menggunakan layanan konseling

kelompok dalam penelitian, sedangkan Prilly Ana Widiyasuti tidak menggunakan layanan konseling kelompok dalam penelitiannya.

4. Jurnal Khairina Rasna Indriana dan Siti Rahmi, tahun 2019 yang berjudul "Pengaruh Teknik Self Talk Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 9 Tarakan 2018/2019".

Persamaan dan Perbedaan:

Persamaan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik dan masalah yang sama, sedangkan perbedaannya peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dalam penelitian, sedangkan Rasna Indriana dan Siti Rahmi tidak menggunakan layanan konseling kelompok dalam penelitiannya.

5. Jurnal Rudhatu Syifa, tahun 2018 yang berjudul "*Efforts To Improve Positive Thinking Ability With Self-Talk Techniques Through Group Counseling In Class VII G Students Of Smp Negeri 5 Banjarmasin*". "Upaya Meningkatkan Kemampuan Berfikir Positif Dengan Teknik *Self-Talk* Melalui Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VII G Di SMP Negeri 5 Banjarmasin".

Persamaan dan Perbedaan:

Persamaan dalam penelitian ini adalah menggunakan layanan dan teknik yang sama, sedangkan perbedaannya peneliti mengembangkan kepercayaan diri dalam penelitian, sedangkan Rudhatu Syifa bukan tentang mengembangkan kepercayaan diri dalam penelitian.

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif naratif. Pendekatan kualitatif ini peneliti melaksanakan penelitian dengan latar belakang ilmiah atau sesuai dengan konteks yang ada. Jenis penelitian ini adalah deskriptif naratif, dimana jenis penelitian

deskriptif naratif ini laporan bersifat narasi yang menceritakan urutan peristiwa secara terperinci tentang kehidupan seseorang melalui cerita-cerita yang disampaikan, pelaporan pengalaman individu dan membahas arti pengalaman tersebut. Menurut Sugiyono, metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, tehnik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.¹⁵

Penelitian ini menggunakan pendekatan dengan jenis deskriptif naratif, diharapkan dapat menghasilkan penjelasan secara mendalam tentang ucapan, tulisan atau perilaku yang peneliti teliti. Dengan, jenis studi kasus deskriptif kualitatif dalam penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis “Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Talk* Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah”.

a. Tempat Penelitian

Tempat penelitian yang dilakukan peneliti ialah di sekolah SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah. Karena, peneliti tertarik untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam mengembangkan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII di SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah.

2. Prosedur Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan semua data tentang pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam mengembangkan kepercayaan diri peserta

¹⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2018), 9.

didik kelas VIII di SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah, peneliti menggunakan metode sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi merupakan aktivitas penelitian dalam rangka mengumpulkan data yang berkaitan dengan masalah penelitian melalui proses langsung di lapangan. Penelitian berada ditempat itu, untuk mendapat bukti-bukti yang valid dalam laporan yang akan diajukan. Observasi adalah metode pengumpulan data dimana penelitian mencatat informasi sebagaimana yang mereka saksikan selama penelitian. Dalam observasi ini penelitian menggunakan jenis observasi non partisipan, yaitu peneliti hanya mengamati secara langsung keadaan objek, tetapi peneliti tidak aktif dan ikut secara langsung.

Teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan cara mengamati sesuatu fenomena yang ada dan yang terjadi. Observasi yang dilakukan diharapkan dapat memperoleh data yang sesuai atau relevan dengan topik penelitian.

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan langsung yang dilakukan oleh dua pihak dengan satu tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Esterberg dalam Sugiyono mendefinisikan wawancara ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu tahap tertentu.¹⁶ Teknik yang digunakan oleh peneliti adalah wawancara tak berstruktur, yaitu dimana pertanyaan yang diberikan tidak terpaku pada pedoman wawancara serta dapat dikembangkan sesuai dengan kondisi dan situasi yang ada di lapangan. Wawancara ini bersama dengan guru bimbingan dan konseling

¹⁶ *Ibid*, 231.

SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data yang berkaitan dengan hal-hal yang diteliti atau diamati baik berupa dokumen, foto, artikel, artefak atau yang lainnya untuk bukti dan memberikan keterangan dengan proses pengumpulan dokumen secara sistematis. Dokumentasi ini berisikan tentang sekolah SMP IT Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah.

3. Analisis Data

Penelitian ini melakukan analisis data pada saat pengumpulan data berlangsung dan setelah data itu terkumpulkan pada waktu yang ditentukan. Saat wawancara, peneliti telah melakukan analisis terhadap jawaban yang diberikan oleh responden. Jika jawaban tersebut dianalisis ternyata kurang memuaskan bagi peneliti, maka peneliti mengajukan pertanyaan kembali sampai data yang diperoleh dianggap kredibel.

Miles dan Huberman dalam Sugiyono mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga data nya sudah jenuh. Aktifitas dalam analisis data, yaitu:¹⁷

- a. Reduksi Data (*Data Reduction*) adalah merangkum, memilah-milih hal pokok dan memfokuskan ke hal-hal yang penting lalu membuang hal yang dianggap tidak penting. Hal ini bertujuan agar peneliti mendapatkan gambaran yang jelas untuk mempermudah peneliti melakukan pengumpulan data-data selanjutnya.
- b. Penyajian Data (*data Display*), penyajian data ini bisa berbentuk uraian singkat, hubungan antar kategori,

¹⁷*Ibid*, 246.

bagian, dan yang lainnya. Hal ini bertujuan agar peneliti lebih mudah untuk memahaminya.

- c. Pembuktian Data (*Counclusion Drawing*), yaitu penarikan kesimpulan. Dimana kesimpulan awal sifatnya hanya sementara dan bisa berubah jika menemukan bukti-bukti yang akurat untuk memperkuat dan mendukung penelitian ke tahap selanjutnya. Tetapi, bila kesimpulan awal didukung oleh bukti-bukti yang kuat dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan, maka kesimpulan yang disajikan merupakan kesimpulan yang kredibel.

4. Pemeriksaan Keabsahan Data

Untuk mendapatkan kesimpulan yang tepat dan obyektif maka diperlukan kreadibilitas data, bermaksud untuk membuktikan bahwa apa yang dikumpulkan selama penelitian sesuai dengan situasi dan kondisi di lapangan. Kriteria validasi data ini untuk menjamin data dan informasi yang disajikan memang benar kebenarannya baik bagi pembaca maupun subyek yang diteliti.¹⁸ Jika peneliti mengumpulkan data dengan triangulasi, maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data sekaligus mengecek kreadibilitasan data dengan teknik pengumpulan data dari berbagai sumber.

Triangulasi dengan metode mengacu, untuk melakukan pengecekan pada pengumpulan data atau informasi apakah hasilnya informasi metode wawancara sama dengan metode observasi atau hasilnya metode observasi sesuai dengan informasi saat dilaksanakan metode wawancara. Hasil triangulasi sumber sebagai berikut.

Wawancara dengan AFG, menyatakan bahwa:

“....saya ini bu, saat belajar di kelas terutama ditunjuk oleh setiap guru mata pelajaran untuk

¹⁸*Ibid*, 252.

menjawab pertanyaan mereka saya memilih diam karena tidak berani, takut salah bu apalagi dilihatin satu kelas bu. Kalau saya ini semangat bu, semangat selalu tetapi hanya pas ditunjuk saya tidak berani menjawabnya. Lalu, saat teman saya ada masalah bu saya selalu membela yang dekat dengan saya bu sama yang saya suka saja. Saya itu bu saat ada tugas baru malas untuk mengerjakannya biasanya saya tinggal saya kerjakan mendekati hari dikumpulnya , yang penting ngumpul bu dari pada di marah gurunya. Terus untuk berfikir secara logika saat pembelajaran tidak karena saya malas untuk berfikir lebih suka main bu”.

Berdasarkan pernyataan dari AFG, peserta didik ini tidak berani serta takut untuk menjawab pertanyaan gurunya. Saat ada masalah juga peserta didik ini hanya membela teman dekatnya serta yang disukainya saja, saat mengerjakan tugas menyelesaikannya mendekati hari dikumpulnya tugas dan peserta didik ini menyelesaikannya karena takut di marah gurunya serta lebih memilih diam dan tidak berfikir dengan logika saat ada masalah dalam kelasnya. Ini merupakan faktor penyebab rendahnya rasa percaya diri peserta didik.

Wawancara dengan ALN, menyatakan bahwa:

“....saya memang tidak beranian bu saat menjawab sesuatu, jawaban saya selalu menyontek teman sebangku saya, saya kurang semangat bu belajarnya percaya diri tidak ada semangat hilang karena jujur bu saya malu dengan teman-teman nilainya tinggi terus selalu bertahan sedangkan saya rendah dapet nilai 80 aja bersyukur bu, sering dimarah guru belum dirumah sering dimarah mamah karena nilainya segitu-gitu aja padahal sudah bimbel Cuma papah yang belain saya bu dirumah, tapi saya kadang berfikir ya saya seperti ini tetep berjuang mau bagaimana pun tetapi kenapa saya selalu dimarah sama mamah. Mamah itu harus banget saya dapetin nilai 100 sedangkan saya sudah berusaha tapi tetep saja susah bu. Makanya itu ibu saya itu

sudahlah diam saja di sekolah ini, ada yang ngajak berbicara bagus tidak ya tidak apa-apa. Saya tetap dengan pikiran saya yang ini bu”.

Berdasarkan pernyataan ALN, peserta didik tidak berani menjawab, selalu menyontek saat ada tugas, serta malu terhadap teman-temannya yang nilainya tinggi sedangkan dia tidak. Sudah berusaha tetap dimarah oleh guru serta mamahnya dirumah, hanya seorang papah yang membela ALN. Ini merupakan faktor penyebab rendahnya rasa percaya diri peserta didik.

Wawancara dengan PASC, menyatakan bahwa:

“....saya kan anak tunggal bu, jadi saat belajar semangat atau tidak tergantung mamah sama papah memberi duit sangu banyak atau tidak. Kalau duitnya di bawah 20 ribu saya males ditambah guru yang tidak saya senangi serta mood saya bu, kalau di atas 20 ribu baru saya semangat itu juga tergantung mood saya bu. Saya juga bu kalau menilai sesuatu harus dari orang lain dulu bu, karena bagi saya penilaian orang lain selalu benar apalagi jika teman baik saya yang berkata dia tidak baik saya langsung percaya, saya gitu bu. Tapi kadangan saya bingung bu tidak bisa menentukan pilihan apa yang saya mau tidak pernah berfikir jernih pokoknya dari orang dari orang selalu begitu bu. Saat saya jauh dari mereka saya sudah bingung mau bagaimana bu, mau ngikut siapa, mau percaya sama siapa disitu saya masih cemasnya bu, mikir juga bu sebentar lagi kelas Sembilan pisah terus masuk Sma saya mau bagaimana tidak ngerti bu”.

Berdasarkan pernyataan PASC, peserta didik mempunyai semangat jika orang tuanya memberi duit sangu yang sesuai atau tidak. Lalu, saat menilai sesuatu harus dari perkataan orang lain, apalagi teman baiknya berkata tidak maka dia juga tidak. Ini yang membuat peserta bingung serta cemas saat mereka pisah dan ke jenjang berikutnya, merupakan faktor rasa percaya diri rendah.

Wawancara dengan MRAA, menyatakan bahwa:

“....saya ini bingung bu, saya sebagai anak laki-laki pertama punya adik perempuan masih bayi. Tapi saya anaknya seperti ini bu selalu ragu, tidak tahu bakat apa yang saya miliki, selalu minder sama teman saya yang lebih keren, saya juga bergaulnya kebanyakan sama wanita bu sering dicela sama teman laki lainnya mainnya kok sama cewek sih. Terusan guru banyak yang tidak respect sama saya bu, kalau ditanya saya dimarahin. Di sekolah itu kan berbicara bahasa inggris kan bu, saya itu tidak terlalu bisa, makanya itu guru sering memarahi saya kadangan saya dicela juga, saya sudah tidak mengerti mereka ini kenapa, apa salah saya. Jadi, saya seringnya menyendiri dari pada gabung sama teman cewek saya dicela terus jadi ya sudahlah bu diam saja kan, mau marah balik ke teman tidak berani”.

Berdasarkan pernyataan MRAA, peserta didik bingung sebagai anak laki-laki pertama, selalu minder, ragu, tidak tahu bakat yang dimiliki, dan dicela teman karena berteman dengan perempuan terus, tidak ada guru yang respect terhadap dia, peserta didik ini memilih menyendiri dan diam. Ini merupakan faktor penyebab kurangnya rasa percaya diri.

Wawancara dengan NA, menyatakan bahwa:

“....rasa kepercayaan diri bagi saya sangat sulit bu didapatkan dalam diri saya. Saya ini sering nangis, sering mengadu terhadap nenek karena saya sering bersama nenek orang tau kerja pagi pulang malam selalu begitu. Teman-teman saya datang saat ada butuhnya saja, karena saya pernah bertengkar dengan mereka sebabnya saya tidak sepaham dengan mereka selalu, dan saya juga dijauhin karena saya selalu membela teman sebangku saya, padahal saya tahu bu kalau teman sebangku saya salah tapi saya tetap membela nya dan sekarang yang saya bela malah menjauhi saya bu. Seperti itu lah bu rasa percaya diri saya di kelas ini sudah pudar”.

Berdasarkan pernyataan NA, peserta didik sudah merasa rasa kepercayaannya dirinya hilang dan sangat sulit didapatkan karena teman yang menjauh akibat bertengakar, hanya ada seorang nenek yang disampingnya orang tua kerja pagi pulang malam. Ini merupakan faktor rasa kepercayaan diri rendah.

Wawancara dengan GIP, menyatakan bahwa:

“....saya GIP bu, saya ketua kelas dan saya selalu mempunyai semangat yang tinggi dalam belajar, tapi saat belajar di kelas saya tidak pernah yakin dengan jawaban saya, takut salah dan saya takut ada tinta merah di buku saya bu. Dan saya sebagai ketua kelas, jarang bisa mengambil keputusan yang benar dan saya hanya bisa mengikuti kata teman-teman saja, dan akhirnya saya juga yang disalahkan. Saya ingin sekali mundur dari jabatan ini saya sudah berusaha bertanggung jawab tapi mereka tetap menyalahkan saya, saya mundur tidak boleh karena tidak ada penggantinya. Karena itu mau tidak mau bu saya harus berfikir jernih demi kelas ini bu”.¹⁹

Berdasarkan pernyataan GIP, peserta didik ini merupakan ketua kelas, dan saat menjawab tidak yakin, takut salah serta peserta didik ini saat mengambil keputusan mengikuti teman-temannya saja, ingin menyerah menjadi ketua kelas tetapi tidak boleh. Ini merupakan faktor rasa kepercayaan diri rendah.

Digunakannya triangulasi sumber dalam penelitian untuk mendapatkan kebenaran data atau informasi yang berkaitan dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam mengembangkan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII di SMP IT Smart Insani Terbangi Besar Lampung Tengah.

¹⁹Wawancara Peserta Didik, September 2020.

I. Sistematika Pembahasan

BAB I Pendahuluan

Bab ini berisikan tentang penegasan judul, latar belakang, fokus dan sub fokus, rumusan masalah, tujuan, manfaat, penelitian relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II Landasan Teori

Bab ini berisikan tentang uraian-uraian materi yang sesuai dengan judul penelitian.

BAB III Deskripsi Objek Penelitian

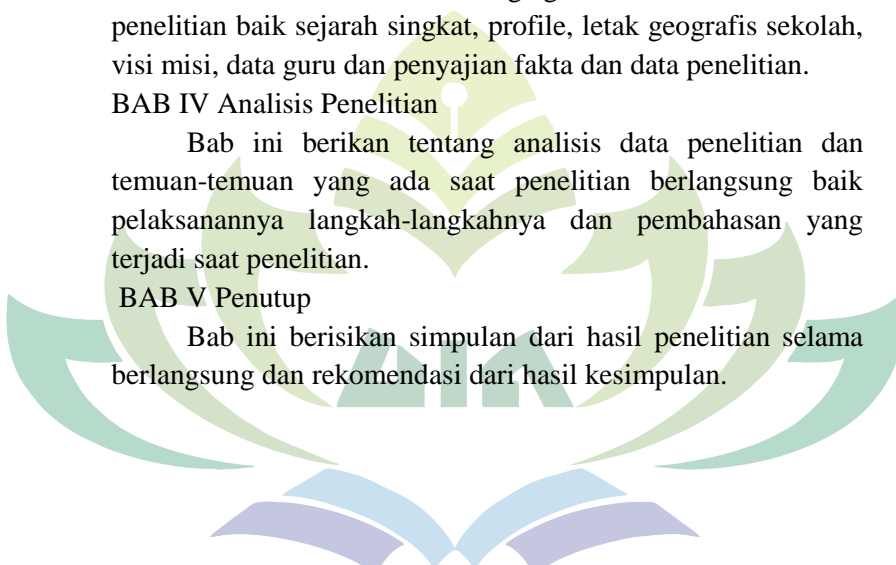
Bab ini berisikan tentang gambaran sekolah dalam penelitian baik sejarah singkat, profile, letak geografis sekolah, visi misi, data guru dan penyajian fakta dan data penelitian.

BAB IV Analisis Penelitian

Bab ini berikan tentang analisis data penelitian dan temuan-temuan yang ada saat penelitian berlangsung baik pelaksanaannya langkah-langkahnya dan pembahasan yang terjadi saat penelitian.

BAB V Penutup

Bab ini berisikan simpulan dari hasil penelitian selama berlangsung dan rekomendasi dari hasil kesimpulan.





BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling adalah suatu proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konselinya untuk membantu atau mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya dan untuk mencapai perkembangan optimal dalam dirinya yang terjadi dalam hubungan tatap muka. Menurut Nurihsan, konseling kelompok merupakan suatu proses bantuan yang diberikan pada individu dalam keadaan kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan.²⁰

Konseling kelompok pada dasarnya merupakan layanan konseling individu yang dilakukan dalam situasi kelompok, dan terdapat lebih dari satu konselor serta anggota konseli lebih dari dua orang. Disaat konseling kelompok terjadi hubungan yang hangat, terbuka, dan penuh dengan keakraban satu sama lainnya. Menurut Lesmana, konseling kelompok merupakan hubungan yang saling membantu antara konselor yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan fungsi mental konseli supaya bisa menghadapi segala konflik maupun masalah yang sedang dihadapi dengan lebih baik lagi.²¹

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan penyembuhan yang diberikan oleh konselor dalam suatu kelompok guna untuk membantu meningkatkan kemampuan dan fungsi mental konseli dalam menyelesaikan masalah, konflik-konflik yang sedang dihadapi lebih baik.

Konseling kelompok juga merupakan media yang dipilih untuk membantu menyelesaikan masalah, karena dengan adanya kelompok dapat menghasilkan dunia sosial

²⁰Prayitno, dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: PT Renika Cipta, 2015), 100.

²¹*Ibid*, 311.

di dalamnya, yang mana sesama anggota dengan anggota kelompok dan anggota kelompok dengan konselor saling melaksanakan interaksi. Dalam konseling kelompok, segala prosesnya akan saling membantu, membangun pemahaman diri yang menjadi lebih baik.²² Selain itu, konselor yang mampu membantu masalah-masalah konseli juga terdapat bantuan konseling yakni, menyediakan fasilitas kondisi, sarana, prasarana, dan keterampilan guna untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya serta menumbuhkan rasa aman, nyaman, cinta, harga diri yang tinggi dalam memutuskan sesuatu dalam dirinya. Konseling kelompok ini sangat membantu peserta didik yang kurang percaya dengan orang lain untuk ia ceritakan masalahnya, di sini belajar untuk saling terbuka, melepaskan semua masalah yang sedang dihadapi, merasa aman nyaman untuk bercerita mendapatkan jalan keluar, solusi yang tepat sesuai kemampuannya dengan kerahasiaan terjaga, bertemu konselor yang siap untuk mendengarkan semua masalah konselinya dan menjumpai hati yang tenang serta lega dengan konseling kelompok.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok pada umumnya adalah berkembangnya kemampuan bersosialisasi peserta didik, terutama pada kemampuan komunikasi peserta didik. Dalam konseling kelompok masalah atau yang menghambat sosialisasi serta komunikasi peserta didik akan diselesaikan dengan berbagai teknik konseling, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik berkembang dengan optimal dan lebih baik.²³ Menurut Vitalis DS konseling kelompok memiliki tujuan khusus yaitu:

²²Liliza Agustin, "ABSTRAK ISLAMIC PSYCHOLOGY INTERVENTION: The Model of Group Counselling with Self-Management Technique- Takziyatun Nafs" 5, no. 2 (2018): 75–86.

²³ Mulkiyan Mulkiyan, "Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 136, <https://doi.org/10.29210/120800>.

- a. Melatih peserta didik supaya berani bicara dan mengungkapkan opini dihadapan orang banyak atau umum.
- b. Melatih peserta didik untuk bertoleransi terhadap teman sebayanya.
- c. Membantu mengembangkan bakat dan kemampuan peserta didik.
- d. Membantu menyelesaikan masalah-masalah yang sedang dihadapi peserta didik dalam kelompok.
- e. Melatih peserta didik berani bercerita atau sharing dalam kelompok.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa konseling kelompok memiliki berbagai tujuan yang positif untuk membantu peserta didik.

3. Asas-asas Konseling Kelompok

Menurut Winkel, terdapat beberapa aturan ataupun asas-asas dalam konseling kelompok yang harus dipatuhi dalam melakukan konseling kelompok sebagai berikut.²⁴

- a. Asas kerahasiaan. Asas kerahasiaan ini berperan penting dalam melakukan konseling kelompok karena masalah peserta didik yang akan dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi. Jadi, konselor dan seluruh anggota kelompok harus bersedia menjaga semua pembicaraan dan tindakan dalam kegiatan konseling kelompok.
- b. Asas kesukarelaan. Asas kesukarelaan ini dilakukan dengan sukarela senang hati tanpa ada paksaan dalam menghadiri, menyampaikan masalah, ataupun tanggapan dalam kegiatan konseling kelompok.
- c. Asas keterbukaan. Asas keterbukaan ini dari anggota kelompok harus ada sekali, karena dalam menyampaikan masalah, pendapat atau tanggapan anggota harus bisa terbuka untuk menyampaikannya tidak ada yang ditutupi dalam kegiatan konseling kelompok.

²⁴*Ibid*, 139.

- d. Asas kegiatan. Asas kegiatan ini hasilnya dalam melakukan konseling kelompok jika anggota tidak melakukan kegiatan dalam menyelesaikan masalah dalam konseling kelompok.
- e. Asas kenormatifan. Asas kenormatifan ini setiap anggota dalam konseling kelompok harus bisa menghargai pendapat dari anggota kelompok yang lain, serta jika ada anggota yang ingin menyampaikan pendapatnya harus dipersilahkan tidak boleh ditolak.
- f. Asas kekinian. Asas kekinian ini adalah masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok ialah masalah yang terjadi sekarang, mendesak atau belum lama terjadi yang membuat peserta didik tidak konsentrasi dalam belajar atau mengganggu pikirannya sehari-hari.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa konseling kelompok memiliki beberapa asas atau aturan yakni: asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, asas kenormatifan dan asas kekinian.

4. Komponen Dalam Layanan Konseling Kelompok

Untuk menacapai keberhasilan dalam pelaksanaan konseling kelompok perlu adanya komponen di dalamnya sebagai berikut:²⁵

- a. **Pemimpin Kelompok**
Menurut Prayitno, pemimpin kelompok adalah seorang konselor yang sudah terlatih serta mempunyai keterampilan, kemampuan untuk memimpin suatu kelompok mencapai tujuan bersama kelompok. Konselor yang sebagai pemimpin harus bertanggung jawab terhadap kelompok.
- b. **Anggota Kelompok**

²⁵ Esty Aryani Safithry and Niky Anita, "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik," *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 2 (2019): 33–41, <https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.624>.

Menurut Hadi, anggota kelompok merupakan sekumpulan orang dimana secara sukarela mereka datang dan mengikuti kegiatan kelompok yang dipimpin oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling yang profesional, serta mempunyai tujuan yang sama dengan anggota kelompok.

c. **Dinamika Kelompok**

Menurut Folastri dan Rangka, dinamika kelompok merupakan pergerakan atau energi di dalam kelompok untuk bergerak aktif. Jadi, dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.

5. Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok

Menurut Lubis dan Hasnida, kelebihan dalam konseling kelompok sebagai berikut:²⁶

- a. Konseling kelompok sebagai bantuan diri.
- b. Mengembangkan dan meningkatkan identitas dalam diri serta kepercayaan diri.
- c. Anggota menyadari bahwa dirinya tidak sendirian.
- d. Merasa lebih dibimbing melalui pertukaran pendapat dan mendapatkan bantuan serta dapat memberikan bantuan ke lainnya.

Menurut Natawidjaja, kelemahan dalam konseling kelompok sebagai berikut:

- a. Tidak semua individu cocok dengan anggota kelompok.
- b. Perhatian konselor lebih meluas dan menyebar.
- c. Mengalami kesulitan dalam membina kepercayaan antar satu dengan lainnya.
- d. Konseli mengharapkan terlalu banyak tuntutan dari konseling kelompok.
- e. Kelompok dijadikan sebagai tujuan bukan sarana berlatih untuk berkembang.

6. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang ada dalam BK yang dimana berguna untuk

²⁶*Ibid*, 36.

mengembangkan kemampuan peserta didik yang terhambat oleh masalah-masalah dalam pribadi anggota kelompok, serta tempat menyampaikan pendapatnya. Sehingga konseling kelompok salah satu cara untuk peserta didik dalam menghadapi masalah yang terjadi dalam dirinya. Dalam konseling kelompok memiliki beberapa tahapan dalam melakukan proses konseling kelompok yaitu:²⁷

a. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan ini adalah membentuk sebuah kelompok yang akan melaksanakan konseling kelompok. Sebelum guru BK melakukan konseling kelompok harus terlebih dahulu mengumpulkan beberapa peserta didik untuk melakukan konseling kelompok tersebut. Tahap ini merupakan tahap awal dan tahap pengenalan, dimana para anggota kelompok akan mulai memperkenalkan dirinya masing-masing, dan ada pemimpin dalam konseling kelompok ini yang akan menjelaskan tentang asas-asas dan cara-cara peraturan dalam kegiatan. Dalam proses awal ini akan muncul keraguan dan kekhawatiran dalam diri peserta didik serta penuh harapan terhadap masalahnya, tetapi jika konselor dapat memfasilitasi kondisi tersebut tahap ini akan menimbulkan rasa kepercayaan dalam diri anggota konseling kelompok. Langkah-langkah dalam tahap awal konseling kelompok sebagai berikut:

- 1) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih.
- 2) Berdoa.
- 3) Menjelaskan tentang pengertian konseling kelompok.
- 4) Menjelaskan tentang tujuan konseling kelompok.
- 5) Menjelaskan tentang cara pelaksanaan konseling kelompok.

²⁷*Ibid*, 140.

6) Menjelaskan tentang asas-asas atau peraturan

7) Melakukan pengenalan diteruskan rangkaian nama.

b. Tahap peralihan

Tahap peralihan ini memiliki tujuan untuk menciptakan suasana saling percaya yang membuat rasa takut anggota pada tahap awal. Konselor harus memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Pemimpin dalam konseling kelompok bertanya apakah sudah siap melanjutkan tahap ini dan menerima suasana dengan sabar dan terbuka. Langkah-langkah dalam tahap peralihan sebagai berikut:

1) Menjelaskan kembali tentang konseling kelompok.

2) Melakukan tanya jawab dengan anggota apakah sudah siap melakukan kegiatan selanjutnya.

3) Mengenali kondisi apabila anggota secara keseluruhan atau setengah anggota belum siap melanjutkan serta mengatasi kondisi tersebut.

4) Memberikan contoh masalah pribadi yang akan diceritakan dalam konseling kelompok.

c. Tahap kegiatan

Tahap kegiatan ini ialah proses penggalan permasalahan mendalam dan tindakan yang tepat yang terjadi dalam diri anggota kelompok. Tahap ini tahap paling utama dimana membiarkan masing-masing anggota kelompok berinteraksi menyampaikan semua pendapat, tanggapan dan bantuan yang menandakan bahwa hidupnya konseling kelompok ke arah yang diharapkan. Langkah-langkah tahap kegiatan sebagai berikut:

1) Mempersilahkan untuk anggota kelompok menyampaikan masalahnya masing-masing secara bergantian.

2) Memilih atau menunjuk masalah yang akan dibahas pertama dahulu.

- 3) Membahas masalah yang terpilih secara tuntas dan selesai.
 - 4) Selingan.
 - 5) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan demi menyelesaikan masalah yang telah dibahas tersebut.
- d. Tahap pengakhiran
- Tahap pengakhiran ini disebut juga tahap terakhir dan penutup. Pada tahap ini ditandainya dengan perubahan perilaku maupun hal lain yang lebih baik pada masing-masing anggota konseling kelompok. Langkah-langkah tahap pengakhiran sebagai berikut:
- 1) Menjelaskan jika kegiatan konseling kelompok akan disudahi atau diakhiri.
 - 2) Setiap anggota kelompok memberikan kesan dan penilaian atas kemajuan yang terjadi pada masing-masing anggota.
 - 3) Membahas kegiatan lanjutan.
 - 4) Memberikan pesan serta tanggapan anggota kelompok.
 - 5) Mengucapkan terimakasih.
 - 6) Berdoa.
 - 7) Dan, perpisahan sesama anggota kelompok.

Berdasarkan uraian di atas bahwasannya konseling kelompok mempunyai beberapa tahapan yakni tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Dalam tahap-tahap tersebut memiliki langkah-langkahnya yang harus dilaksanakan supaya konseling kelompok berjalan sesuai harapan dan dapat menyelesaikan masalah anggotanya masing-masing serta dapat mengembangkan kepercayaan diri peserta didik sehingga peserta didik tidak lagi merasa berbeda dari lainnya.

B. Teknik *Self-Talk*

1. Sejarah Teknik *Self-Talk*

Menurut Seligman, dan Reichenberg, menjelaskan *self-talk* sebagai suatu *pep talk* (percakapan yang dimaksud

untuk menumbuhkan keberanian dan semangat) positif yang diberikan seseorang terhadap dirinya sepanjang waktu. Saat menggunakan *self-talk*, individu berulang-ulang mengatakan suatu kalimat penyemangat untuk membantu dirinya jika berhadapan dengan suatu masalah. *Self-talk* ini bersifat *self-fulfilling* (memberikan rasa optimis), dan sangat penting semua orang belajar cara-cara untuk melawan kepercayaan-kepercayaan yang negatif. *Self-talk* adalah sebuah teknik yang bisa digunakan untuk menghilangkan suatu pikiran negatif dan mengembangkan pikiran yang sehat sehingga membuat *self-talk* yang positif. *Self-talk* juga merupakan cara yang biasa dipakai orang-orang untuk membantu mengatasi pesan negatif yang dikirimkan oleh dirinya sendiri ke dalam pikirannya.²⁸

Ada dua macam *self-talk* yang bisa digunakan seseorang, yakni positif dan negatif. *Self-talk* seseorang bisa dipengaruhi oleh perkataan dari orang lain (seperti, orang tua, guru, atau teman sebaya) terhadap dirinya. *Self-talk* positif, merupakan cara yang ingin diberikan kepada konselinya supaya bisa diterapkan. *Self-talk* ini sering digunakan untuk meningkatkan motivasi, dan mengembangkan kepercayaan diri.²⁹ Jika individu menggunakan *self-talk* positif mereka bisa memiliki kepercayaan diri untuk mencapai tujuan hidup mereka. *Self-talk* negatif dapat menghambat konseli untuk lebih baik dan maju untuk sukses. *Self-talk* negatif ini mengarah ke pikiran yang pesimis dan cemas.

2. Pengertian Teknik Self-Talk

Teknik *Self-talk* meupakan berasal dari *rational emotive behavior therapy* (REBT). Seligman dan Reichenberg menjelaskan *self-talk* sebagai suatu *pep talk* (percakapan yang dimaksud untuk menumbuhkan

²⁸Bradey T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 223.

²⁹Dennis Landin and Edward P. Hebert, "The Influence of Self-Talk on the Performance of Skilled Female Tennis Players," *Journal of Applied Sport Psychology* 11, no. 2 (1999): 263–82, <https://doi.org/10.1080/10413209908404204>.

keberanian dan semangat) positif yang diberikan seseorang terhadap dirinya sepanjang waktu.

Menurut Hackford dan Scwenkmezger *self-talk* adalah dialog dimana individu mengartikan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah evaluasi atau keyakinan, serta memberikan instruksi dan penguat pada dirinya sendiri.³⁰

Menurut Weinberg, menyatakan teknik *self-talk* memungkinkan seseorang untuk tetap fokus dengan tugas yang dihadapi, dengan membiarkan kegagalan yang terjadi pada masa lalu dan melihat masa depan. Individu yang mempunyai *self-talk* tidak mudah untuk putus asa atau menyerah, melainkan terus berusaha meraih tujuan dengan menjadikan kegagalan masa lalu sebagai pelajaran. *Self-talk* juga diarahkan untuk membantu kemajuan tugas dan menyelesaikan masalah.³¹

Teknik *self-talk* umumnya digunakan untuk melepaskan keyakinan irasional dan mengembangkan pikiran yang sehat, yang menghasilkan *self-talk* yang lebih positif. Ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kross, Bruhlman-Senecal, Park, Burson, Dougherty, Shablack, Bremner, Moser, dan Ayduk menyelidiki efek teknik *self-talk* berurusan dengan harga diri rendah seorang individu, sikap dan tekanan sosial.³²

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa teknik *self-talk* adalah berbicara dengan diri sendiri secara sadar terhadap hal-hal yang positif dan bersifat penguatan untuk kegiatan yang dikerjakan baik

³⁰Micheael, Murphy. *A Foundation For Positive Mental Imagery And Positive Self-Talk For Us In An Appreciative Manager Model*. Benedictineuniversity. Dissertation Proquest Information And Learning Company. 3258975

³¹ Alexander T. Latinjak et al., "Athletes' Use of Goal-Directed Self-Talk: Situational Determinants and Functions," *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 18, no. 6 (2020): 733–48, <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1611899>.

³² M Zuhdi et al., "Group Counseling with Self-Talk Technique and Stress Inoculation Training to Enhance Students' Eustress Article Info," *Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 2 (2019): 125–33, <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/28171>.

secara lembut maupun keras secara berulang-ulang sepanjang waktu. Hal ini dilakukan untuk memberikan kepercayaan dan penguatan dalam melakukan usaha untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

3. Manfaat Teknik *Self-Talk*

Self-talk adalah suatu cara berkomunikasi dan berbicara dengan diri sendiri. *Self-talk* merupakan pembentukan dari kebiasaan, kepribadian, karakter seseorang dan keyakinan atas dirinya sendiri. Tanpa disadari oleh seseorang *self-talk* ialah cara memberikan suges dan mengatur alam bahwa sadar seseorang tersebut. Pertama *self-talk* bekerja mengatur alam bawah sadar seseorang sehingga mempengaruhi suatu tindakan, lalu lama kelamaan tindakan tersebut menjadi kebiasaan yang akan dilakukan seseorang tersebut. Kedua setelah menjadi kebiasaan *self-talk* akan menjadi karakter atau sifat seseorang tersebut, setelah bersatu dengan sifat *self-talk* mulai menjadi suatu keyakinan bagi individu tersebut bahwa yang dilakukan itu adalah hal yang benar bagi dirinya. Manfaat berbicara dengan diri sendiri atau *self-talk* adalah:³³

- a. Alat yang membantu dalam mengambil suatu keputusan.
- b. Mengenal dan mengetahui dirinya sendiri.
- c. Sarana atau fasilitas pengendalian dirinya sendiri.

Jadi, berbicara dengan diri sendiri atau *self-talk* ini sangat penting semakin seseorang percaya dan dapat mengenali dirinya sendiri, maka akan semakin baik dalam menjalani kehidupannya yang kearah positif.

4. Jenis-jenis Teknik *Self-Talk*

Teknik *self-talk* terdapat jenis-jenis yaitu, *P and Q method* (metode P dan Q). Metode ini ketika *self-talk* konseli mulai hal yang negatif atau yang membuat resah,

³³ Vicky Dewi Andieni, Dessy Ameliani, and Sasika Putri, "PENINGKATAN KEMAMPUAN COPING SELF-TALK MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN MODEL EXPERIENTIAL LEARNING SISWA KELAS VIII-B SMPN 25 SURABAYA" 1, no. 2 (2019): 49–54.

konseli akan melakukan *pause* (P) (berhenti), lalu mengambil nafas atau menarik nafas sedalam-dalamnya dikeluarkan secara perlahan dan konseli melakukan *question* (Q) (bertanya) terhadap dirinya sendiri untuk menemukan apa sebab yang membuat dirinya resah terhadap kondisi tertentu. Menurut Schafer, saat individu konseli tersebut menyadari bahwa dirinya itu mengalami hal yang meresahkan dan membuat *self-talk* menjadi negatif. Konseli harus menangkap *self-talk* negatifnya jangan dibiarkan berlarut dalam pikiran, menentangnya, dan mengubahnya menjadi positif *self-talk* sehingga membuat konseli menjadi lebih baik dan melakukan hal sesuai yang dia inginkan.³⁴

Berdasarkan uraian di atas bawah dalam teknik *self-talk* ada jenis yakni metode P dan Q yang perlu diketahui oleh konselor supaya konseli dapat mendapatkan hasil yang sesuai.

5. Langkah-langkah Teknik *Self-Talk*

Sebelum mengajari konseli menggunakan teknik *self-talk* seorang konselor harus bisa bekerja sama dengan konseli tersebut, ini berguna untuk mendapatkan hasil yang sesuai dan untuk mengembangkan sikap positif pada konseli. Menurut Weikle, dalam proses mengajarkan penggunaan *self-talk* kepada konseli, sebagai konselor harus bisa mengintruksikan konseli untuk memusatkan pikiran-pikirannya sebagai berikut:³⁵

- a. Peserta didik dibantu untuk mengidentifikasi dan mengetahui *self-talk* negatif pada dirinya sendiri.
- b. Peserta didik dibantu untuk melawan *self-talk* negatif pada dirinya.
- c. Peserta didik dibantu mengubah *self-talk* negatif menjadi *self-talk* positif dengan cara menjelajahi gagasan-gagasan konseli untuk menentukan tujuan-tujuan rasionalnya.

³⁴*Ibid*, 226.

³⁵W Indryastuti, "Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar," *Bimbingan Dan Konseling* V edisi 12 (2016): 544–56.

- d. Lakukan secara terus-menerus jika positif *self-talk* nya sudah didapatkan.

Self-talk ini diharapkan mampu mengubah *self-talk* negatif menjadi positif *self-talk* sehingga peserta didik dapat meraih kesuksesan dan bersemangat mencapai belajar yang ditentukannya.

Menurut M.E Young, mengatakan dalam teknik *self-talk* terdapat metode empat langkah yang populer yang digunakan untuk meminimalkan negatif *self-talk* yang disebut sebagai metode *countering*. Langkah pertama bertujuan untuk mendeteksi dan mendiskusikan tentang *self-talk* negatif. Yang berguna untuk meningkatkan efektivitasnya, sebagai konselor harus dan sangat perlu mengetahui konseli terlibat dalam *self-talk* yang mana, lalu *self-talk* negatif dalam diri konseli sering terjadi atau tidak, dan macam-macam kondisi seperti apa yang menimbulkan *self-talk* negatif tersebut. M.E Young, mengusulkan untuk konseli juga perlu membawa kartu indeks yang digunakan untuk mencatat kritikan yang tertuju buat dia. Kartu indeks ini menyediakan informasi yang penting kepada konselor serta bisa berguna untuk membantu konseli mengetahui perasaan, pikiran yang diperoleh dari kritikan tersebut.

Selanjutnya, langkah kedua ini bertujuan untuk memeriksa maksud dari *self-talk* negatif yang ada pada konseli. Bagi konselor sangat penting untuk membantu konseli memahami kepercayaan dalam dirinya. Sering kali, seorang konseli dengan mudah melepaskan kepercayaan yang ada dalam dirinya karena kebiasaan serta cara melindungi dirinya sendiri. Sebagai konselor, untuk menjelajahi fungsi dari *self-talk* negatif konselor dapat memberikan pertanyaan kepada konseli seperti “apa yang bisa dilakukan *self-talk* negatif untuk membantu diri saya?”.³⁶

Sesudah konseli tersebut memahami alasan mengapa ia menggunakan *self-talk* negatif tersebut, sebagai konselor

³⁶*Ibid*, 225.

dapat membantu konseli mengembangkan *counters*, serta pertanyaan-pertanyaan yang diarahkan kepada diri konseli. *Counters* ini merupakan metode atau cara yang paling efektif dalam melawan kepercayaan yang irasional dalam dirinya dan menuju konsisten dalam dirinya sendiri. Dalam menggunakan *counters* sebaiknya disusun dengan kalimat-kalimat positif, mudah diingat, mudah dihafal, dan selalu diulang-ulang. Jika konselor mempunyai konseli yang “musterbates” (orang yang harus mendapatkan segala hal apa yang dia inginkan), maka *counters* yang tepat digunakan ialah “aku tidak harus mendapatkan segala keinginanku, tetapi aku lebih suka jika mendapatkan”. Langkah terakhir dari metode *countering* bertujuan untuk konseli mengamati kembali *counters* tersebut sesudah mempraktikannya. Dalam melatih *counters* ini setiap konseli beraneka ragam waktu yang diperlukannya, tetapi lebih sering konseli memerlukan waktu selama satu minggu lebih.

6. Kegunaan Teknik Self-Talk

Self-talk merupakan teknik atau cara yang biasa digunakan untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan kekhawatiran, *self esteem*, perfeksionisme dan pengelolaan emosi. Dan teknik ini bisa digunakan oleh konseli yang mengalami rasa kepercayaan diri yang rendah. Contohnya dalam penelitian sebelumnya ialah, Reyhan peserta didik kelas VII SMP Wiyata Karya Natar pelajaran 2015/2016 yang memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah lalu diberikan konseling kelompok oleh guru BK dengan menggunakan teknik *self-talk* rasa percaya diri reyhan ini meningkat dibandingkan dengan sebelum dilakukannya konseling dan ini terlihat dari keaktifan serta perubahan perilaku percaya diri peserta didik. Reyhan pun bisa secara optimalkan rasa percaya diri dia dengan baik dalam belajar. Berdasarkan deskripsi di atas bahwa rasa percaya diri sangat

penting bagi peserta didik untuk mencapai belajar yang optimal.³⁷

Menurut Pearlman, D'Angelo Schwalbe, dan Cloltre, menyatakan bahwa *Self-talk* juga digunakan peserta didik untuk membantu mereka lebih fokus pada sesuatu yang positif dari pada yang negatif, bertujuan untuk memperkuat keterampilan yang dimiliki dalam diri mereka. Strategi ini tidak bermaksud untuk menghilangkan perasaan-perasaan peserta didik sebagai suatu pendekatan berpikir positif yang terlalu disederhanakan, tetapi strategi ini bermaksud sebagai cara untuk membantu peserta didik yang mempunyai pikiran-pikiran negatif yang tidak nyata untuk mengidentifikasi dan mengembangkan cara melihat yang lebih realistis dan adaptif.³⁸

Menurut Grainger, memberitahukan bahwa pikiran yang negatif bagi seseorang itu penting, jadi tidak untuk menghilangkan semua pikiran negatif yang ada dalam diri seseorang. Kiranya, konselor profesional atau yang ahli harus membantu konselinya untuk dapat memilah antara pikiran negatif yang memunculkan *self-talk* negatif dengan pikiran negatif yang mampu melindungi diri mereka sendiri. Pikiran yang negatif juga perlu, terutama saat individu berada dalam kondisi yang berakibat fatal bagi dirinya. Jenis pemikiran negatif ini sering membantu individu sadar akan kondisinya sehingga membuat individu untuk melakukan rencana yang baru atau melakukan hal secara efektif agar tetap aman.

7. Kelemahan dan Kelebihan Teknik *Self-Talk*

Self-talk merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), maka dari itu kelebihan dan kekurangannya tidak jauh berbeda dari REBT. Kelebihan yang ada dalam *self-talk* adalah penekanan, pendekatan pada peletakkan pemahaman-pemahaman baru yang baru didapat

³⁷Indriana and Rahmi, "Pengaruh Teknik Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri Tarakan." (2019): 35.

³⁸*Ibid*, 231.

ke dalam tindakan, melalui pendekatan ini individu bisa mendapatkan sejumlah besar pemahaman dan menjadi lebih sadar terhadap masalah-masalah yang dihadapi.³⁹ Dengan ini individu akan mengidentifikasi dan menyadari asal atau akar masalahnya yang tadinya belum diketahui, lalu individu akan lebih paham hal-hal yang merusak sehingga berusaha untuk memperbaikinya.

Keterbatasan pada pendekatan REBT ialah sangat didaktik, oleh karena itu sangat dibutuhkannya terapi yang bisa mengenal dirinya sendiri dengan baik dan hati-hati supaya tidak memaksa filsafat dalam dirinya kepada konseli atau siswa. Terapis harus mengerti kapan dia tidak boleh dan kapan harus “mendorong” konseli.⁴⁰

Pendekatan ini bersifat didaktik atau mendidik, maka membutuhkan terapi yang bisa menjadi contoh serta tidak memaksa kehendak terhadap konseli. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *self-talk* terdapat kelebihan yang bisa membantu peserta didik mengidentifikasi dengan sadar masalahnya sehingga dapat menyelesaikan masalahnya dengan pemahaman yang baru.

Sedangkan, kelemahan pada teknik *self-talk* adalah dibutuhkan seorang terapis yang sudah sadar akan dirinya sendiri secara mendalam sehingga tidak memaksakan kehendak kepada konseli, dan terapis harus bisa mengerti kapan dirinya tidak boleh dan boleh melakukan dorongan terhadap konseli.

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Lauster, kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap dirinya sendiri, sehingga dalam melakukan suatu tindakan tidak merasakan cemas, tetapi merasa bebas dalam

³⁹Corey Gerald, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung, Pt Refika Aditama, 2007), 258.

⁴⁰*Ibid*, 259.

melakukan suatu hal yang sesuai dengan keinginannya serta bertanggung jawab atas tindakannya.⁴¹

Menurut Angelis, Percaya diri merupakan sebuah perasaan serta kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki dalam dirinya untuk mencapai kesuksesan dengan berdiri atas usahanya sendiri dan mengembangkan penilaian positif dalam dirinya maupun lingkungan sekitar sehingga seseorang dapat maju menunjukkan jati dirinya dengan penuh kepercayaan serta tenang dalam menghadapi segala sesuatu yang dihadapinya. Menurut Leman, dan Taylor, kepercayaan diri berperan untuk memberikan asupan kepada seseorang dalam proses menjalani kehidupannya. Kepercayaan diri merupakan salah satu modal utama dalam meraih kejayaan dalam menjalani kehidupan dengan penuh rasa optimisme serta kunci utama dalam berhasil dan sukses.⁴²

Kepercayaan diri pada remaja biasanya timbul pada sikap yang mampu menerima dirinya sebagaimana itu. Penerimaan diri ini merupakan suatu sikap yang mencerminkan bahwa dia bahagia senang dengan dirinya sendiri. Sikap ini menunjukkan bahwa dia puas dengan kualitas dalam dirinya yang nyata. Kepercayaan diri juga berperan penting dalam pendidikan dan dapat mengembangkan serta meningkatkan motivasi dalam diri individu.⁴³

Menurut Supriyo, kepercayaan diri adalah suatu perasaan yang terdalem dari seseorang, bahwa dia percaya

⁴¹ Asrullah Syam and Amri, "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa," *Jurnal Biotek* 5, no. 02 (2017): 1–16, <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/biotek/article/viewFile/3448/3243>.

⁴² Emria Fitri, Nilma Zola, and Ifdil Ifdil, "Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi," *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 4, no. 1 (2018): 1, <https://doi.org/10.29210/02017182>.

⁴³ Miroslava Federičová, Filip Pertold, and Michael L. Smith, "Children Left behind: Self-Confidence of Pupils in Competitive Environments," *Education Economics* 26, no. 2 (2018): 145–60, <https://doi.org/10.1080/09645292.2017.1395811>.

bisa melakukan suatu hal yang berguna untuk dirinya sendiri, keluarga, masyarakat, umatnya dan agamanya yang memotivasi bersikap optimis, kreatif, dan dinamis yang positif.⁴⁴

Berdasarkan pendapat para ahli di atas kepercayaan diri adalah suatu perasaan terdalam serta kepercayaan yang terdapat pada dalam dirinya, percaya diri akan penampilannya, bisa menerima keadaan diri yang nyata untuk meraih kesuksesan, kejayaan suatu usaha dalam menjalani proses kehidupannya.

2. Karakteristik Kepercayaan Diri Individu

Menurut Jacinta, dari team psikologis. Karakteristik kepercayaan diri yang baik setiap individu di kelompokkan dalam 7 bagian yaitu:⁴⁵

- a. Percaya dengan kemampuan dan kompetensi dirinya sendiri.
- b. Tidak terpengaruh untuk memperlihatkan sikap konformis hanya demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c. Berani untuk menjadi diri sendiri, berani menerima diri dan menghadapi penolakan orang lain.
- d. Memiliki pengaturan diri yang baik.
- e. Mempunyai internal *locus of control* (melihat keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha sendiri, tidak gampang menyerah dengan keadaan atau takdir, serta tidak tergantung atau berharap bantuan orang lain).
- f. Memiliki cara pandang yang selalu positif terhadap diri sendiri, orang lain serta lingkungan.

Menurut Carthy dan Jameson, berpendapat bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung memasrahkan dirinya pada orang lain baik tindakannya

⁴⁴*Ibid*, 137.

⁴⁵ Nasrina Nur Fahmi and Slamet Slamet, "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 13, no. 2 (2017): 69–84, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>.

maupun opininya. Oleh karena itu, Carthy dan Jameson mengelompokkan 4 bagian individu yang memiliki karakteristik kepercayaan diri yang rendah sebagai berikut:⁴⁶

- a. Tidak memiliki kepercayaan diri untuk melakukan sesuatu.
- b. Cenderung pasrah.
- c. Tidak memiliki kepercayaan diri dalam berpendapat.
- d. Lebih cenderung diam.

Berdasarkan uraian di atas bahwa. Menurut Jacinta, dari team psikologis karakteristik kepercayaan diri yang baik di kelompokkan menjadi 7 bagian. Sedangkan, menurut Carthy dan Jameson, karakteristik kepercayaan diri yang rendah di kelompokkan menjadi 4 bagian.

3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster, aspek-aspek dalam kepercayaan diri setiap individu terdiri dari beberapa hal yakni, a. keyakinan akan kemampuan diri, b. optimis, c. objektif, d. bertanggung jawab dan e. rasional sebagai berikut:⁴⁷

- a. Keyakinan akan kemampuan diri

Keyakinan akan kemampuan diri adalah sikap positif individu terhadap dirinya bahwa dia sanggup melakukan apa yang dilakukan dengan sungguh-sungguh. Sehingga keyakinan tersebut membuat dia memiliki kepercayaan diri apa adanya.

- b. Optimis

Optimis adalah sikap positif individu yang selalu berpandangan positif saat menghadapi segala sesuatu yang dia kerjakan terhadap kemampuannya, dirinya sendiri, dan harapan.

⁴⁶ Siti Imro'atun, "Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 2 (2017): 50–57, <https://doi.org/10.17977/um001v2i22017p050>.

⁴⁷ S Amri, "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu," *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia* 3, no. 2 (2018): 156–68.

- c. **Objektif**
Objektif adalah individu yang memiliki sikap saat melihat permasalahan itu dilihat dari kebenaran yang seharusnya bukan dari kebenaran diri sendiri. Individu yang memiliki sikap objektif ini mempunyai sifat yang jujur.
- d. **Bertanggung jawab**
Bertanggung jawab adalah kesiapan individu dalam menghadapi segala sesuatu yang telah menjadi tanggung jawabnya atau konsekuensinya. Ini merupakan sikap yang memiliki banyak dampak positif.
- e. **Rasional**
Rasional adalah sikap menganalisa segala sesuatu hal, masalah, suatu kondisi atau kejadian dengan memakai akal sehat dan logika untuk mengetahui segala kebenaran yang terjadi.
Sedangkan menurut Lauster, kepercayaan diri seseorang yang rendah berlawanan dari kepercayaan diri seseorang yang tinggi sebagai berikut:⁴⁸
 - a. Individu saat melakukan sesuatu cenderung merasa tidak aman, cemas, ragu-ragu serta individu merasa hanya membuang-buang waktu saat melakukan sesuatu, kurang bertanggung jawab, pesimis dan menyalahkan orang lain jika ada kesalahan.
 - b. Individu merasa dirinya tidak diterima oleh kelompok atau orang lain. Menghindar dari keadaan karena takut disalahkan oleh orang lain.
 - c. Individu merasa gugup dan tidak percaya diri dalam menyampaikan gagasan yang ada dalam dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam kepercayaan diri yang tinggi

⁴⁸ Tina Afiatin and Sri Mulyani Martaniah, "Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok," *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 3, no. 6 (1998), <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol3.iss6.art6>.

adalah keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab dan rasional, serta aspek-aspek kepercayaan diri yang rendah berlawanan dengan aspek-aspek kepercayaan diri yang tinggi.

4. Faktor Penyebab Rendahnya Kepercayaan Diri

Rasa kepercayaan diri yang rendah pada individu merupakan akibat dari peristiwa buruk yang pernah dialami individu pada saat kanak-kanak sehingga membuat individu bersikap acuh tak acuh atau karena akibat ekonomi yang buruk dikeluarganya. Menurut Lina, ada beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya kepercayaan diri individu yaitu:⁴⁹

- a. Selalu diabaikan
- b. Dikritik terlalu berlebih oleh orang lain
- c. Pengaruh dari orang tua maupun keluarganya
- d. Perolehan individu
- e. Penampilan fisik individu
- f. Pengalaman yang negatif.

Lalu penyebab rendahnya rasa kepercayaan diri juga bisa dikarenakan oleh teknologi dan informasi seperti medsos. Teknologi ialah sebagai media massa yang sangat canggih di era globalisasi dan ini secara tidak langsung mempengaruhi rasa kepercayaan diri individu. Media massa biasanya menuangkan informasi yang kurang tepat untuk menumbuhkan rasa kepercayaan diri individu. Media massa yang memperlihatkan suatu penampilan rupa yang cantik, ganteng serta penampilan fisik yang ideal seperti: tubuh yang seksi bagi wanita, lelaki yang berotot, berkulit putih, mulus, tinggi, dada bidang, dan gagah seperti para idola. Hal ini pun memiliki efek yang sangat berpengaruh bagi rasa kepercayaan diri individu apalagi bagi remaja yang sedang mencari jati diri dan identitas diri.⁵⁰

⁴⁹Hadi Pranoto, "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di SMA Negeri 1 Sungkai Lampung Utara", *Jurnal Lentera Kependidikan LPPM UM Metro*, Vol. 1 No. 1, (2016): 105.

⁵⁰*Ibid*, 4.

5. Manfaat Kepercayaan Diri

Menurut Lina, manfaat mempunyai rasa kepercayaan diri ialah dapat menumbuhkan semangat yang ada dalam diri individu serta sangat berguna untuk menjalani kehidupannya. Yang dapat diuraikan sebagai berikut:⁵¹

- a. Berfikir positif. Manfaat individu yang memiliki rasa kepercayaan diri dalam dirinya tanpa memikirkan orang lain akan menumbuhkan rasa berpikir positif terhadap diri sendiri maupun lingkungan.
- b. Mandiri. Manfaat inidvidu yang memiliki rasa kepercayaan diri, akan menumbuhkan rasa mandiri bahwa dia bisa tanpa harus menunggu bantuan orang lain.
- c. Berprestasi. Akan menunjukkan prestasi yang baik di sekolah, serta menunjukkan bahwa belajarnya tidak sia-sia.
- d. Optimis. Menumbuhkan rasa percaya diri yang baik, selalu percaya diri, serta yakin terhadap kemampuan dirinya tidak takut akan kemampuannya.
- e. Kreatif. Rasa kreatif ini akan muncul karena rasa kepercayaan diri ini ada, individu percaya bahwa dia dapat menghasilkan sesuatu dari pikiran atau idenya.
- f. Mudah bergaul. Menunjukkan bahwa manfaat rasa kepercayaan diri ini, mudah bergaul mudah beradaptasi dengan lingkungan atau dimana pun.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa manfaat dari kepercayaan diri dapat menumbuhkan rasa berpikir positif, mandiri, berprestasi, optimis, kreatif dan mudah bergaul.

⁵¹*Ibid*, 106.

D. Implementasi Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri

Implementasi konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam mengembangkan kepercayaan diri peserta didik. Menurut Prayitno, terdapat beberapa tahapan sebagai berikut:⁵²

1. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan ini konselor sebagai pemimpin kelompok yang memberikan penjelasan tentang tujuan diadakannya konseling kelompok yaitu menggunakan teknik *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa, Konselor menumbuhkan saling mempercayai dan saling menerima antara anggota kelompok.

2. Tahap Peralihan

Tahap peralihan ini merupakan tahap penegasan bahwa setiap anggota kelompok sudah memahami tujuan dan prosedur pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-talk* untuk mengembangkan kepercayaan diri dan siap untuk melaksanakan proses konseling sesuai tahap-tahap yang ada.

3. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan ini merupakan proses teknik *self-talk* yang menurut William, terdapat beberapa langkah melakukan teknik *self-talk* sebagai berikut:

- a. Tahap Mendengarkan *Self-Talk*.

Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk melakukan berhenti P (pause) dan bertanya Q (question) bertujuan untuk mengungkapkan *self-talk* negatif yang biasanya muncul pada situasi- situasi tertentu dalam kehidupan konseli, dengan cara konseli menceritakan masalahnya terkait kepercayaan diri yang dialami saat menghadapi situasi tertentu.

- b. Tahap Mengetahui *Self-Talk* Negatif.

⁵² Nur Wahyuni, "Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 18 Makassar", *Jurnal Universitas Negeri Makassar*, (2020): 3-5.

Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk menuliskan dan membaca *self-talk* negatifnya, lalu dibaca oleh konseli. Dengan ini konseli dapat mengetahui bahwa *self-talk* negatif terjadi jika isi pikiran kita dipenuhi dan dikendalikan oleh pikiran-pikiran negatif, khususnya tentang kepercayaan diri peserta didik.

c. Tahap Mengubah *Self-Talk* Negatif Menjadi Positif.

Tahap ini konselor membantu konseli untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli diarahkan untuk mengubah *self-talk* negatif menjadi *self-talk* positif. Konselor meyakinkan kepada konseli bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut dengan mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.

d. Tahap Menetapkan *Self-Talk* Positif Terus-Menerus.

Pada Tahap ini konseli mampu menetapkan *self-talk* dan teknik *self-talk* dilakukan setiap hari secara terus menerus. Konselor mengarahkan konseli untuk mengembangkan pikiran positif di dalamnya dirinya secara terus menerus.

4. Tahap Akhir

Pada tahap pengakhiran anggota kelompok saling memotivasi dan mampu menerapkan teknik *self-talk* ketika menghadapi situasi-situasi tertentu dalam kehidupannya mengenai kepercayaan diri, kemudian pada akhirnya konselor menyimpulkan bahwa tujuan dari proses kegiatan yang dilakukan adalah agar kita dapat menerapkan teknik *self-talk* dan tetap mempertahankan self talk positif yang telah kita lakukan agar menjadi suatu kebiasaan yang akan kita lakukan ketika menemui situasi-situasi tertentu dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan penjelasan di atas, bahwa implementasi konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam mengembangkan kepercayaan diri peserta didik terdapat

beberapa tahapan yaitu, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap akhir.





DAFTAR RUJUKAN

BUKU.

- Al-Jumanatul Ali Al-Quran dan Terjemahnya. Bandung: Yayasan Penyelenggara Penterjemah dan Penafsiran Al-Quran Departemen Agama RI, 2004.
- Erford, Bradey T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Gerald, Corey. *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung, Pt Refika Aditama, 2007.
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*, Jakarta: Kencana, 2015.
- Prayitno, dan Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT Renika Cipta, 2015.

JURNAL.

- AD, Yahya. "Konsep Perkembangan Kognitif Perspektif Al-Ghazali Dan Jean Piaget." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 5, no. 2 (2018): 97. <https://doi.org/10.24042/kons.v5i2.3501>.
- Afiatin, Tina, and Sri Mulyani Martaniah. "Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok." *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 3, no. 6 (1998). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol3.iss6.art6>.
- Agustin, Liliza "Intervensi Psikologi Islam: Model Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management-Tazkiyatun Nafs*" *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 5 No. 2, (2018): 76-77.
- Agustrian, Nyimas Lisa, Rizkan, dan M. Izzudin. "Manajemen Program Life Skill Di Rumah Singgah Al-Hafidz Kota Bengkulu" *Journal Of Community Development*, Vol. 1 No. 1, (2018): 7.
- Amri, S. "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar

- Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu.” *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia* 3, no. 2 (2018): 156–68.
- Andieni, Vicky Dewi, Dessy Ameliani, and Sasika Putri. “Peningkatan Kemampuan Coping Self-Talk Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Model Experiential Learning Siswa Kelas VIII-B SMP N 25 Surabaya” 1, no. 2 (2019): 49–54.
- Bidjuni, Hendro. “Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado” *E-Jurnal Keperawatan (e-kp)*, Vol, 4, No, 2, 2016, 4.
- Fahmi, Nasrina Nur, and Slamet Slamet. “Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman.” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 13, no. 2 (2017): 69–84. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>.
- Federičová, Miroslava, Filip Pertold, and Michael L. Smith. “Children Left behind: Self-Confidence of Pupils in Competitive Environments.” *Education Economics* 26, no. 2 (2018): 145–60. <https://doi.org/10.1080/09645292.2017.1395811>.
- Fitri, Emria, Nilma Zola, and Ifdil Ifdil. “Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi.” *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 4, no. 1 (2018): 1. <https://doi.org/10.29210/02017182>.
- Hillman, Donald R., and Courtney Knill. “Rapidly Increasing Employment Search Self-Confidence in Unemployed Clientele.” *International Journal of Training Research* 16, no. 3 (2018): 232–48. <https://doi.org/10.1080/14480220.2018.1576309>.
- Imro’atun, Siti. “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama.” *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 2 (2017): 50–57. <https://doi.org/10.17977/um001v2i22017p050>.
- Indriana, Khairina Rasna, and Siti Rahmi. “Pengaruh Teknik Self-

- Talk Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri Tarakan.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* 1, no. 1 (2019): 34–36.
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/6052>.
- Kamaluddin, H. “Bimbingan dan Konseling di Sekolah” *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 17 No. 4, (2015): 449.
- Landin, Dennis, and Edward P. Hebert. “The Influence of Self-Talk on the Performance of Skilled Female Tennis Players.” *Journal of Applied Sport Psychology* 11, no. 2 (1999): 263–82.
<https://doi.org/10.1080/10413209908404204>.
- Latinjak, Alexander T., Marc Masó, Luis Calmeiro, and Antonis Hatzigeorgiadis. “Athletes’ Use of Goal-Directed Self-Talk: Situational Determinants and Functions.” *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 18, no. 6 (2020): 733–48. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1611899>.
- Zuhdi, M, Zainul Majdi, Edy Purwanto, and & Sunawan. “Group Counseling with Self-Talk Technique and Stress Inoculation Training to Enhance Students’ Eustress Article Info.” *Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 2 (2019): 125–33.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/28171>.
- Muiz, Gagan Abdul, and Sugandi Miharja. “Peran Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Pelajar.” *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam* 5, no. 2 (2017): 203–20.
- Mulkiyan, Mulkiyan. “Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok.” *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 136.
<https://doi.org/10.29210/120800>.
- Pranoto, Hadi. “Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di SMA Negeri 1 Sungkai Lampung Utara” *Jurnal Lentera Kependidikan LPPM UM Metro*, Vol. 1 No. 1, (2016): 105.
- Raalte, Judy L. Van, Andrew Vincent, and Britton W. Brewer. “Self-Talk Interventions for Athletes: A Theoretically Grounded Approach.” *Journal of Sport Psychology in Action*

8, no. 3 (2017): 141–51.
<https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1233921>.

Safithry, Esty Aryani, and Niky Anita. “Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik.” *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 2 (2019): 33–41.
<https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.624>.

Saputra, Rikas, Edy Purwanto, and Awalya Awalya. “Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Dan Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik.” *Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 1 (2017): 84–89.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/download/17443/8796%0Ahttps://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/17443>.

Syam, Asrullah, and Amri. “Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa.” *Jurnal Biotek* 5, no. 02 (2017): 1–16.
<http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/biotek/article/viewFile/3448/3243>.

Syifa, Rudhatu. “Efforts To Improve Positive Thinking Ability With Self-Talk Techniques Through Group Counseling In Class VII G Students Of Smp Negeri 5 Banjarmasin” *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Lambung Mangkurat*, Vol. 1 No. 2, (2018): 113.

Wahyuni, Nur. “Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 18 Makassar” *Jurnal Universitas Negeri Makassar*, (2020): 3-5.

W Indryastuti. “Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar.” *Bimbingan Dan Konseling* V edisi 12 (2016): 544–56.

Yani, Irma, Nurhasanah dan Dahliana Abd. “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengembangkan Kemampuan Sosial Siswa Di SMA Negeri Se-Kota Banda Aceh” *Suloh Junral Bimbingan Konseling Universitas Syiah Kuala*, Vol. 2 No. 2, (2017): 2.

Yusuf, Ahmad dan Haslinda. "Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Pangkep" *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, Vol. 2, No. 1, (2019): 161.

